

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Melepaskan Emosi Pada Remaja

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia...

Abstract :

Adolescence has its own developmental characteristics, including emotional development. The development of adolescence is synonymous with doubt and is often influenced by emotions in decision making, so that some teenagers commit crimes. This is one of the reasons for teenagers who have not been able to vent their negative emotions in a positive direction. The method used is qualitative. Data collection methods used are observation and interviews. In this service, students at LPKA Bandung are given SEFT therapy training to reduce the negative emotions they experience. After being given SEFT therapy, students at LPKA Bandung apply it to themselves to reduce the negative emotions they experience. Based on the results of interviews after LPKA Bandung students applied SEFT therapy techniques to themselves, they said that there was a decrease in the scale of negative emotions they experienced and began to feel comfortable and calm. Based on these interviews that SEFT therapy plays a role in reducing negative emotions in adolescent students at LPKA Bandung.

Key words :

Adolescent, negative emotion, SEFT therapy, reduction negative emotion.

Abstrak :

Masa remaja memiliki karakteristik perkembangan tersendiri termasuk perkembangan emosinya. Perkembangan masa remaja yang identik dengan keraguan dan kerap dipengaruhi emosi dalam pengambilan keputusan, hingga sebagian remaja melakukan tindak kriminal. Hal tersebut salah satunya disebabkan oleh remaja yang belum bisa melampiaskan emosi negatifnya ke arah yang positif. Metode yang digunakan yaitu kualitatif. Metode pengambilan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara. Dalam pengabdian ini peserta didik di LPKA Bandung diberikan pelatihan terapi SEFT untuk menurunkan emosi negative yang dialaminya. Setelah diberikan terapi SEFT peserta didik di LPKA Bandung menerapkan pada diri sendiri untuk menurunkan emosi negative yang tengah dialaminya. Berdasarkan hasil wawancara setelah peserta didik LPKA Bandung menerapkan teknik terapi SEFT pada dirinya sendiri, mereka mengatakan adanya penurunan skala emosi negative yang dialami dan mulai merasakan nyaman dan tenang. Berdasarkan hasil wawancara tersebut bahwa terapi SEFT berperan dalam menurun emosi negative pada remaja peserta didik di LPKA Bandung.

Kata kunci :

Remaja, emosi negative, terapi SEFT, pelapasan emosi negative.

1. Pendahuluan

Remaja merupakan tahapan-tahapan dalam perkembangan manusia yang merupakan suatu fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Santrock (1996) masa remaja menjadi fase yang cukup penting bagi kehidupan setiap manusia karena fase ini menentukan kelanjutan masa depan setiap individu.

Setiap fase perkembangan manusia memiliki karakteristik tersendiri, begitupun dengan fase remaja. Menurut (Hurlock, 1980) pada masa perkembangan remaja disebut juga sebagai masa krisis, Hurlock menyebut sebagai masa krisis karena pada masa remaja terjadi perubahan yang signifikan pada banyak aspek; diantaranya aspek fisik, psikis maupun sosial, sehingga para remaja harus melakukan adaptasi secara bersamaan pada semua aspek tersebut. Masa tersebut seringkali menimbulkan kesulitan bagi sebagian remaja, terkadang mereka melakukan perilaku-perilaku ujicoba yang salah atau juga menyimpang dari aturan dan tata nilai yang berlaku.

Karakteristik remaja inilah yang membuat para remaja mengalami banyak permasalahan, baik masalah yang terkait dengan perkembangan dirinya sebagai seorang individu maupun masalah didalam lingkungan sosial lainnya. Hurlock (1980) permasalahan yang sering dialami oleh para remaja berkaitan dengan usaha-usaha pemenuhan tugas perkembangan mereka. Berbagai tugas perkembangan masa remaja yang disertai dengan berkembangnya berbagai aspek perkembangan, seperti perkembangan kapasitas intelektual, munculnya harapan dan keinginan baru membuat remaja seringkali mudah mengalami berbagai gangguan, diantaranya gangguan pikiran, perasaan maupun perilaku. Hal ini menyebabkan munculnya berbagai ketidakstabilan emosi seperti seringkali merasa sedih, cemas, ragu maupun stress yang bisa membuat mereka salah mengambil keputusan, salah melangkah dan salah berperilaku karena emosi yang tidak dapat dikendalikan dengan baik.

Menurut William James mendefinisikan emosi sebagai suatu kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dihadapannya. Menurut Wundt (Shaleh, 2004) ada tiga pasang kutub emosi, senang tak senang, tegang-tegang, dan semangat-tenang. Menurut Yusuf (Yusuf,) emosi yang ada pada diri individu termasuk remaja berpengaruh terhadap tingkah lakunya. Menurut ekspresi emosi terdiri atas berbagai macam seperti tertawa, tersenyum, menangis, menari-nari, berlari-lari, berpelukan, terbelalak, atau merusak karena emosi marah atau jengkel.

Beberapa remaja adakalanya sampai terlibat kasus kriminal baik yang ringan sampai yang berat yaitu pembunuhan, penyalahgunaan narkoba, perampokan, pelaku kekerasan, tawuran, bahkan pelecehan seksual, seperti yang terjadi pada remaja yang ada di LPKA tingkat II Bandung.

Berdasarkan hasil observasi awal anak-anak yang berada di LPKA tingkat II Bandung terlihat menunjukkan sikap baik, sopan, dan penurut tetapi mereka bisa melakukan hal-hal yang bersifat pelanggaran secara moral dan materil, menurut yang mereka paparkan salah satu aspek yang membuat mereka tergelincir adalah karna mereka tidak bisa menahan emosi atau mengikuti emosi negatifnya yang sedang bergejolak, gampang marah ketika tersinggung sedikit sama teman, dendam

karna di putusin pacar, sakit hati sama tetangga karna mendengar perkataan yang tidak baik yang membuat naik pitam dan hilang akal, sehingga melakukan kejahatan atau kriminalitas.

Salah satu keterampilan pemecahan beragam masalah yang dihadapi remaja yang berkembang ke masa dewasa ini adalah dengan pelatihan teknik Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* atau biasa disingkat dengan SEFT. Terapi SEFT menurut Ahmad Faiz Zainudin (2013) adalah teknik membebaskan diri dari penderitaan emosi. Terapi SEFT adalah terapi hasil dari penggabungan dari 15 teknik terapi psikologis yang banyak dipraktikkan oleh para psikolog, psikiater maupun terapis di seluruh dunia, namun kemudian diringkas dan dikemas dalam suatu teknik yang lebih sederhana namun memiliki dampak yang signifikan.

Melihat banyaknya manfaat penggunaan SEFT seperti hasil penelitian (Nurjanah, 2019) terapi kecanduan merokok dengan metode terapi SEFT, maka pengabdian berkeinginan dalam kegiatan ini untuk membantu melatih para remaja dan para petugas yang mengajar di LPKA pada tingkatan remaja agar mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang efektif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh para remaja terutama ketika remaja tersebut telah keluar dari LPKA menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Sedangkan rumusan masalah yang diajukan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Permasalahan yang berkaitan dengan pelepasan emosi yang dialami pada Remaja di LPKA.
2. Bagaimana Pelaksanaan Pelatihan SEFT di LPKA dapat berkontribusi pada keterampilan para remaja dalam menangani permasalahan yang dihadapinya.
3. Bagaimana Proses terapi pada para remaja menangani permasalahan dirinya sendiri dalam pelepasan emosi negative dengan menggunakan Terapi SEFT.

Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II yang berlokasi di Bandung merupakan sebuah Lembaga pemerintah sebagai tempat bagi narapidana. Pengabdian yang dilakukan yaitu berfokus pada bagaimana kondisi dari kesehatan mental pada narapidana yang ditempatkan disana selama berada dalam pembinaan lembaga dengan cara melakukan observasi dan juga wawancara secara langsung. Adapun metode kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Penyuluhan atau pemberian pengetahuan kepada petugas dan remaja mengenai remaja, permasalahan yang dihadapi mereka dan cara menanganinya.
2. Pelatihan keterampilan teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bagi petugas, sebagai salah satu teknik menangani masalah remaja
3. Pelatihan Terapi SEFT juga dilakukan pada remaja penghuni lapas di LPKA agar bisa menyelesaikan masalah emosinya sendiri.

Maka dalam kegiatan pengabdian kali ini pengabdi menggunakan metode kualitatif etnografi. Etografi menurut Sugiyono, (2012) merupakan salah satu jenis dari pengambilan data secara kualitatif dan pengabdi akan melakukan pengamatan langsung terhadap kelompok budaya secara alamiah dengan proses observasi dan juga wawancara. Tujuan dari metode kualitatif deskriptif ini yaitu menurut Burhan, (2011) untuk memberikan gambaran, merangkum berbagai kondisi, berbagai keadaan, serta berbagai macam fenomena sosial yang ada pada kehidupan masyarakat. Pengabdian kualitatif menurut Herdiansyah, (2012) secara definisi merupakan sebuah pengabdian yang bersifat ilmiah dalam tujuan untuk memahami suatu fenomena yang terdapat dalam realita sosial dengan cara mendapatkan suatu proses interaksi serta komunikasi antara peneliti dengan fenomena yang sedang diamati. Metode pengabdian kualitatif menurut Nurhadi) memiliki 5 tradisi besar dalam aspek pendekatan yaitu berupa biografi, fenomenologi, grand theory yang digunakan, etnografi serta dengan menggunakan studi kasus.

Berikut langkah-langkah pengambilan data :

- 1) Pengabdi beserta tim melakukan observasi
Observasi menurut Burhan, (2011) secara bahasa memiliki arti memperhatikan atau mengamati yang berasal dari bahasa latin. Memperhatikan yang dimaksudkan dalam makna ini lebih kepada mengamati dengan seksama dan sistematis dan juga harus teliti terhadap objek yang dituju. Burhan Bugin memberikan definisi dari observasi yaitu merupakan sebuah metode dengan teknik pengamatannya menggunakan pancaindra mata agar dapat memperoleh hasil yang jelas, sistematis terhadap peristiwa ataupun hal yang sedang diteliti.
- 2) Melakukan wawancara kepada klien anak remaja dan petugas
Wawancara menurut Stewart & Cash ialah sebuah interaksi yang melibatkan dua pihak yang di dalam proses wawancara tersebut terjadi pertukaran atau berbagai macam aturan, tanggung jawab, pertukaran perasaan, kepercayaan, dan juga tentunya informasi.
- 3) Pengabdi memberikan Pelatihan / Training Terapi SEFT pada Klien dan Petugas
Pelatihan ini dilakukan di ruang belajar di sekolah yang ada di LPKA selama 8 jam pelajaran dengan materi SEFT secara menyeluruh, sehingga Klien anak remaja dan tentunya juga pembimbing yang ada di LPKA bias lebih memahami dan menguasai Teknik terapi SEFT agar klien bisa melakukan terapinya secara mandiri jika keluhan itu muncul lagi dan juga pada pembina yang ada disana sebagai salahsatu alternative memberikan pembinaan model terapi untuk anak binaannya.
- 4) Terapi dengan menggunakan metode terapi SEFT pada masing-masing keluhan klien.

5) Evaluasi bagaimana keefektifan terapi SEFT ini setelah di ajarkan dan di praktekkan pada klien.

Analisi data juga sebagai mata pisau dalam proses pengabdian karena akan menentukan hasil dari data yang didapatkan. Analisis tersebut dijadikan alat untuk memahami keterkaitan dan konsep yang terdapat pada data sehingga hipotesis dapat lebih dikembangkan dan juga dievaluasi. Proses analisis data dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif menurut Sugiyono, (2012) yaitu,

1) Mereduksi Data

Reduksi data menurut (Sugiyono, 2012) adalah proses merangkum, memilah hal-hal intisari, kemudian memfokuskan pada hal-hal yang penting yang dibutuhkan sedangkan yang lainnya dihilangkan. Setelah dilakukannya proses reduksi maka akan didapatkan hasil yang lebih jelas dan lebih ringkas sehingga memudahkan pengabdian dalam melakukan pengambilan data berikutnya apabila masih dibutuhkan.

2) Menyajikan Data

Pada proses menyajikan suatu data yang diteliti bisa disajikan berupa bentuk uraian secara singkat, berupa struktur, keterkaitan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman yang paling sering digunakan oleh seorang peneliti dalam sebuah kegiatan pengabdian adalah dengan bentuk sajian data berupa teks yang bersifat naratif.

3) Menarik Kesimpulan

Kesimpulan terlebih dahulu diambil pada bagian awal masih bersifat sementara sehingga jika ditemukan data-data berikutnya yang lebih kuat maka akan dilakukan perubahan. Namun, apabila kesimpulan yang telah diambil diawal didukung oleh bukti-bukti yang sudah valid dan konsisten maka kesimpulan yang diambil tersebut telah bersifat kredibel.

2. Hasil dan Pembahasan

Seperti yang telah di paparkan pada poin pendahuluan diatas tahapan pengumpulan data setelah melakukan observasi pra kegiatan, kemudian dilakukan wawancara, pelatihan SEFT, terapi, dan evaluasi.

1) Hasil wawancara

Wawancara dilakukan kepada yang menjadi sasaran pengabdian yaitu remaja yang tengah menjadi anak binaa di LPKA kelas II sukamiskin Bandung. Berikut hasil wawancara yang dilakukan kepada enam orang dengan karakteristik permasalahan dan emosi yang berbeda, menurut Chaplin dalam (Safira & Saputra, 2012), emosi diartikan sebagai keadaan dimana suatu organisme menjadi salah satu faktor perangsangnya hal tersebut mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya mendalam, dan perubahan dalam perilaku. Sedangkan Darwis dalam (Hude, 2006) mengartikan emosi merupakan gejala dari psiko-fisiologis (fisik-psikis) dimana berefek pada persepsi, sikap dan tingkah laku dan dapat ditunjukkan dalam

ekspresi atau perilaku tertentu. Emosi dapat dirasakan adanya secara psikofisik karena terikat langsung dengan jiwa dan fisik. Misalnya seseorang sedang bahagia maka emosi bahagia yang dirasakan tersebut dapat meledak-ledak, secara psikis kebahagiaan yang tengah dirasakannya tersebut memberi sebuah kepuasan, tetapi dari sisi fisiologis kebahagiaan yang dirasakannya tersebut membuat jantung menjadi berdebar atau langkah kaki ketika sedang berjalan menjadi terasa lebih ringan, juga terkadang tanpa disadar bisa berteriak karena puas.

Berikut merupakan hasil wawancara dengan anak binaan di LPKA kelas II Bandung. Ada tujuh klien yang diwawancarai untuk menggali emosi yang sedang dialami dan latar belakang permasalahannya, dari ketujuh itu disini di lampirkan dua hasil wawancara karena emosi yang dialami mirip hanya saja berbeda level.

a) Emosi sedih

Identitas klien :

| | |
|-----------------------|--|
| Nama | : G.E |
| Subjek | Anak didik LPKA Bandung |
| Tanggal wawancara | : Senin, 3 Mei 2021 sampai dengan Sabtu, 8 Mei 2021 |
| Tempat wawancara | : Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung Jl. Pacuan Kuda No. 3A Arcamanik, Bandung. |
| Tujuan umum | : Meredakan kesedihan hati dan memotivasi anak didik dalam menghadapi masa depan |
| Asal | : Cipatik, Bandung Barat |
| Tempat, tanggal lahir | : Bandung, 2 September 2002 (16 tahun) |
| Kasus | : 170 KUHP, hukuman delapan bulan kurungan |
| Pendidikan terakhir | : SMP |
| Anak ke- | : Anak keempat dari empat bersaudara |
| Wali | : Silvia, kakak kandung dari klien |
| Cita-cita | : Atlet bulu tangkis |
| Hobi | : Bermain bulu tangkis |

Klien pertama setelah dilakukan wawancara mengalami emosi sedih yang sulit tersalurkan, hal tersebut berdampak pada perilaku klien yang murung dan kurang ceria. Emosi sedih yang dialami klien disebabkan klien merasa telah mengecewakan keluarganya dengan melakukan kesalahan hingga kini ia berada di LPKA. Klien divonis melanggar 170 KUHP karena klien telah membacok orang yang mengganggu temannya. Emosi sedih adalah emosi yang dirasakan oleh manusia akibat dari suatu keadaan atau suatu peristiwa yang menurutnya mengecewakan, menimbulkan penderitaan dan rasa sakit, menimbulkan rasa

frustasi terhadap keadaan atau peristiwa atau bahkan pada seseorang. Emosi sedih terbagi lagi menjadi beberapa macam seperti rasa pedih, suram, putus asa, muram, mengasihi diri, dan melankolis.

b) Emosi Marah

Identitas klien :

Nama/ inisial : R A I
Asal : Sukaasih, Purbaratu, Tasikmalaya
Tempat, tanggal lahir : Tasikmalaya, 1 Januari 2000 (19 tahun)
Kasus : 340 dan 338 KUHP, hukuman 10 tahun kurungan
Pendidikan terakhir : SD
Anak ke- : Anak kedua dari tiga bersaudara
Orang Tua : Belile Kia dan Masdidah
Cita-cita : Arsitektur
Hobi : Bermain tenis meja dan memancing ikan.

Klien ini berada di LPKA karena kasus pembunuhan tetangganya sendiri, berdasarkan hasil wawancara klien sendiri mengatakan bahwa ia melakukan pembunuhan karena di dasari emosi marah pada tetangganya. Tetangganya yang selalu ikut campur dengan kehidupan klien yang tidak bersekolah dan sering menasehatinya, hingga pada suatu hari emosi marah yang sudah bertumpuk dan mendendam pada diri klien tidak bias tertahan dan terjadilah pembunuhan. Emosi marah merupakan emosi yang dirancang untuk memberi peringatan pada hal yang dirasa menjadi pengganggu, emosi marah hadir untuk menghentikan perilaku seseorang dirasa mengancam dirinya entah itu mengancam harga dirinya atau keselamatan fisiknya, emosi marah terdiri dari beberapa seperti jengkel, benci, kesal, mengamuk, dan beringsas. Menurut salah satu hasil survey penelitian mengenai emosi marah, 80% penyebab dari hadirnya emosi marah diakibatkan karena sikap atau perilaku orang lain, emosi marah kerap kali menjadi faktor pemicu perilaku agresiv yang mengarah pada tindakan kriminal.

2) Hasil Pelatihan Terapi SEFT

Pelatihan terapi SEFT di hadiri oleh anak-anak binaan dan juga petugas dari LPKA Sukamiskin Kelas II A Bandung. Pelatihan ini berlangsung selama empat jam dari mulai pukul 08.00-12.00 WIB, materi pelatihan yaitu terapi SEFT beserta teknik-tekniknya dan cara menerapkan teknik terapi SEFT pada diri sendiri maupun orang lain.

Terapi SEFT menurut Ahmad Faiz, (2013) adalah terapi yang berasal dari penggabungan antara Spiritualitas, energi psikologi, dan akupuntur yang digabungkan dari 15 jenis teknik terapi. SEFT adalah metode baru dalam

menerapkan teknik-teknik dari terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT.) Teknik-teknik terapi SEFT yang diberikan saat pelatihan adalah yaitu sebagai berikut :

a. The Set Up

Langkah pertama ini memiliki tujuan untuk memastikan aliran energi kita terarahkan dengan tepat. Langkah pertama ini dilakukan untuk menetralkan *“Psychological Reversal”* atau *“Perlawanan Psikologis”*, perlawanan psikologis ini dapat berupa suatu pikiran negatif atau suatu keyakinan yang tanpa sadar ada di alam bawah sadar negatif. Contoh dari perlawanan psikologis ini diantaranya :

- Saya tidak dapat mewujudkan cita-cita atau harapan saya.
- Saya tidak percaya diri bicara di depan umum.
- Saya terus merasa bersalah tanpa bisa menghindari perasaan tersebut.
- Saya tidak memiliki semangat atau motivasi untuk belajar.

b. The tune in

Dalam menangani permasalahan fisik kita melakukan teknik Tune-In. Teknik ini dilakukan dengan cara kita merasakan rasa sakit yang kita alami, kemudian memfokuskan pikiran kita ke rasa sakit yang dialami tersebut, hal tersebut sambil diiringi dengan hati dan mulut kita dengan mengatakan kalimat berupa, *“Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah”*. Atau kalimat lain berupa *“Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini dan saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”*. Sementara dalam menangani permasalahan psikis atau emosi, kita juga melakukan teknik *“Tune-In”* dengan cara memfokuskan pikiran pada suatu peristiwa secara spesifik yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan atau ingin kita sembuhkan. Ketika pada teknik ini terjadi reaksi negatif seperti (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, *“Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah..”* bersamaan dengan tune-in ini kita melakukan langkah ketiga (tapping). Pada proses inilah (tune-in yang dibarengi tapping) kita menetralkan energi negatif atau rasa sakit fisik.

c. The tapping

Tapping dengan cara mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus melakukan teknik tune-in seperti sebelumnya. Titik tapping ini menjadi titik kunci atau yang disebut dengan *“the Major Energy Meridians”*, ketika kita mengetuk beberapa kali maka akan berdampak pada gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan menjadi ternetralkan. Hal tersebut dikarenakan aliran energi pada tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Dalam melakukan teknik ini kita harus khusyu dan benar-benar memasrahkan semua kesembuhan hanya pada Allah SWT. Dibawah ini merupakan 18 titik tapping :

- a) Crown Point (CP)
Fungsi utama titik-titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala, vertigo, tinnitus, opstrksi hidung, apoleksia, koma, gangguan jiwa, prolapses rectum dan uterus.
- b) Eye Brow Point (EB)
Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri di daerah supra orbital, lakriminasi, kemerahan, pembengkakan, nyeri mata, kejang pada kelopak mata, spasme otot mata (kedutan) juga untuk manic depressive.
- c) Side Of Eyes Point (SE)
Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala kemerahan dan nyeri mata, gangguan penglihatan, lakrimasi deviasi mata dan mulut.
- d) Under of Eyes Point (UE)
Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi kemerahan dan nyeri pada mata miopa, kejang mata, konjungtivitis, rabun senja, mengatasi masuk angin, bells palsy dan bergetarnya kelopak mata.
- e) Under Nose Point (UN)
Fungsi utama titik ini adalah untuk shock, kolaps, sengatan matahari, koma, schizophrenia, manic depressive disorder, meningkatkan kecerdasan dan menanggulangi kejang pada anak.
- f) Chin Point (Ch)
Fungsi utama titik ini adalah untuk paralisis fasialis, pembengkakan gusi, sakit gigi, nyeri saat menstruasi, gangguan andrologi pri, gangguan pencernaan dan salivasi berlebihan.
- g) Collar Bone Point (CB)
Fungsi utama titik ini adalah untuk sakit tenggorokan, batuk, cegukan, asthma, nyeri dada dan gangguan manic depressive.
- h) Under Arm Point (UA)
Fungsi utama titik ini adalah untuk nyeri seluruh tubuh, kelelahan kronis, dan nyeri di daerah dada.
- i) Bellow Nipple Point (BN)
Fungsi utama titik ini adalah untuk batuk, asthma, cegukan, nyeri dada, mastitis dan insufisiensi laktasi.
- j) Inside Hands
Fungsi utama dari tiga titik ini adalah untuk mengatasi palpitasi, sesak dada, nyeri di daerah hipokondrium, sakit lambung, mual, muntah, cegukan, gangguan mental, epilepsy, insomnia, penyakit panas, nyeri serta kontraktur pada siku dan lengan.
- k) Thumb Point

Fungsi utama titik ini adalah untuk membersihkan paru-paru, melancarkan tenggorokan, membangunkan pingsan, panas, manic depressive disorder dan batuk.

- l) Outside hands Point
Fungsi kelima titik ini adalah untuk mengatasi ketulian, sakit gigi, migren, suara serak mendadak, nyeri, epilepsy, penyakit panas, keseleo, dan mengurangi rasa haus pada penderita diabetes.
 - m) Middle Finger Point (MF)
fungsi utama dari titik ini adalah sakit jantung, dada sumpek, pingsan atau aphasia kaku lidah, panas heat stoke, kejang, rasa panas pada telapak tangan, tremor, dan manic depressive.
 - n) Index Finger Point (IF)
Titik ini berada dalam large intestine meridian. Fungsi utama dari titik ini adalah sakit gigi, penyakit panas, sakit tenggorokan,, hipertensi dan kehilangan kesadaran.
 - o) Ring Finger Point (RF)
Fungsi utama titik ini adalah nyeri kepala, kemerahan pada mata, sakit tenggorokan, kekakuan lidah, demam, gangguan pencernaan pada anak.
 - p) Little Finger Point (LF)
Fungsi utama titik ini adalah palpitasi, nyeri dada dan daerah hipokondrium mania, kehilangan kesadaran dan penyakit panas.
 - q) Karate Chop Point (KC)
Fungsi utama dari titik ini adalah nyeri dan kekakuan leher, sakit kepala, neuralgia, intercostalis, tinnitus, dan sakit tenggorokan.
 - r) Gamut Spot Point (GS)
Fungsi utama dari titik ini adalah nyeri kepala, penglihatan kabur, mata merah, ketulian mendadak, sakit tenggorokan, dan nyeri lengan.
- 3) Terapi SEFT Dalam Menurunkan Emosi Negatif
- Keberhasilan dari penerapan terapi SEFT menurut (Faiz, 2013) di didasarkan pada lima hal yang harus diperhatikan diantaranya adalah :
- a. Yakin
Penerapan teknik terapi SEFT menurut Faiz (2013) perlu dilandasi keyakinan kepada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha Sayangnya Tuhan pada diri kita. Teknik terapi SEFT akan tetap efektif walaupun klien ragu, malu kalau tidak berhasil, dsb. Jika klien dan terapis tetap yakin kepada Allah SWT sebagai Yang Maha Penyembuh lagi Maha Kuasa, teknik terapi SEFT tetap akan efektif.
 - b. Khusyuk
Khusyuk dalam penerapan terapi SEFT sejalan dengan nilai-nilai tasawuf, definisi khusyuk menurut KBBI memiliki arti penuh konsentrasi,

bersungguh-sungguh, penuh kerendahan hati. Ketika berlangsungnya proses terapi, khususnya pada saat tahapan set-up, kita harus memusatkan konsentrasi atau khusu' pada saat tahap set-up (berdoa) pada sang Maha Penyembuh, disini berdoalah dengan sungguh-sungguh dan penuh kerendahan hati. Dari sekian banyak penyebab tidak terkabulnya doa atau sulitnya terkabul doa adalah karena kita pada saat berdoa tidak khusu', hati dan fikiran kita tidak hadir pada saat berdoa. Jadi pada saat berdoa hilangkan hal-hal yang mengganggu pikiran, konsentrasikan pikiran kita pada kata-kata yang kita ucapkan pada saat melakukan set-up.

c. Ikhlas

Ikhlas atau pada ajaran Tasawuf lebih cenderung Ridho, seseorang dikatakan Ridho ketika ia dapat menerima dengan lapang hati apa yang sedang ia alami saat ini. Ridho menurut Umarie (1966) berarti menerima dengan puas terhadap apa yang dianugerahkan Allah SWT. Abdul Halim Mahmud (Faridh, 1989) berpendapat rida mendorong manusia untuk berusaha sekuat tenaga untuk mencapai apa yang dicintai Allah dan Rasul-Nya. Namun sebelum mencapainya, ia harus menerima dan merelakan akibatnya dengan cara apapun yang disukai Allah.

d. Pasrah

Dalam ajaran tasawuf (Al-Ghazali) pasrah memiliki arti menyerahkan diri sepenuhnya hanya kepada Allah SWT. Dalam bahasa arab pasrah ialah tawakal yang memiliki arti berserah diri kepada Allah SWT setelah berikhtiar. Tawakkal berasal dari bahasa arab yang terbentuk dari kata *wakala*, artinya menyerahkan, mempercayai, atau mewakilkan. Pengertian tawakal menurut istilah memiliki arti rasa pasrah hamba kepada Allah SWT yang disertai dengan segala daya dan upaya untuk mematuhi, setia dan menunaikan segala perintah-Nya. Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati manusia dalam menggantungkan diri hanya kepada Allah.

e. Syukur

Syukur (An-Naisabu, 1998) dalam terapi SEFT juga sejalan dengan syukur dalam ajaran tasawuf. Hakikat syukur bagi hamba ialah ucapan lisan dan pengakuan hati terhadap kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Kelima hal tersebut perlu diterapkan dalam terapi SEFT agar hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Terapi SEFT dilakukan oleh masing-masing klien setelah diberikan pelatihan mengenai teknik-teknik melakukan terapi SEFT bagi diri sendiri. Berikut merupakan hasil terapi SEFT untuk menurunkan emosi negative yang tengah dialami oleh beberapa peserta binaan di LPKA kelas II Bandung. Setelah melakukan terapi SEFT dilakukan wawancara untuk mengetahui dampak dari terapi SEFT.

Dari tujuh orang anak didik LPKA Sukamiskin kelas II Bandung setelah menerapkan terapi SEFT beberapa kali, keluhan-keluhan yang dirasakan sebelumnya dari ke hari mulai menurun dan mereka mengatakan mulai merasa nyaman karena emosi yang selama ini tidak tersalurkan dengan baik bisa lepas dengan bantuan terapi SEFT. Seperti klien GE yang mengalami emosi sedih, sebelum dilakukan terapi skala kesedihan yang dialaminya menyentuh angka Sembilan, tetapi setelah dilakukan terapi SEFT secara mandiri emosi tersebut perlahan turun dan kini sudah mulai merasakan nyaman setelah perlahan mulai mengihklaskan apa yang telah terjadi. Begitu juga dengan klien RAI yang mengalami emosi marah dan dendam yang mendalam, sebelum dilakukan terapi SEFT skala emosinya tersebut menyentuh angka delapan, klien mengatakan merasa tidak nyaman karena terus dikuasai emosi marah dan dendam. Setelah diterapkan terapi SEFT secara mandiri klien RAI mengatakan skalanya turun hingga angka tiga, kini mulai merasa nyaman dengan diri sendiri setelah melepaskan emosi marah dan dendam tersebut melalui terapi SEFT. Klien RGR juga mengalami emosi dendam karena merasa sakit hati dengan caci maki dari temannya kepada dirinya. Setelah dilakukan terapi SEFT klien merasa mulai nyaman dan bisa beraktivitas tanpa adanya rasa dendam. Selain itu, RGR juga saat ini sedang berusaha untuk terus memperbaiki diri dengan selalu mendekati diri kepada Allah untuk mendapatkan ridha-Nya. Karena setelah pulang dari lapas, RGR berniat untuk melanjutkan hidupnya ke arah yang lebih baik, dengan berkeinginan bekerja di sebuah pertambangan. Agar orangtuanya bangga dan tidak banyak bersedih lagi.

3. Kesimpulan

Permasalahan yang berkaitan dengan pelepasan emosi yang dialami pada Remaja di LPKA akibat dari tidak bisa mengendalikan emosi, labil dan mudah terpengaruh klien beragam reaksi emosinya, ada yang mengalami kesedihan karna tidak bisa berkumpul dengan keluarga, ada yang masih merasakan dendam pada tetangga yang telah menyakitinya secara verbal, perasaan menyesal karena telah berbuat kejahatan, perasaan tertekan dan jengkel dengan apa yang dialaminya, setiap klien memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi setiap permasalahan emosi dirinya. Bahkan dengan keluhan yang sama, dalam diri klien yang berbeda, maka cara pelampiasannya berbeda, terkadang di pendam dan tidak terselesaikan ini yang bisa membahayakan jika suatu saat nanti bisa keluar maka membutuhkan terapi untuk menurunkan emosi negatifnya. Setelah dilakukan pelatihan terapi SEFT dan anak didik LPKA mulai mempraktikkan terapi SEFT pada dirinya sendiri, berdasarkan hasil wawancara, hampir semua klien mengalami Perubahan kearah yang lebih baik, di lihat dari skala keluhannya dari 0 tidak sakit sampai 10 sakit sekali mengalami penurunan, artinya dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT ini berperan dalam menurunkan emosi negative.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. (n.d.). *Ihya 'Ulumuddin*.
- An-Naisabu, A. Q. A. K. H. A.-Q. (1998). *Risalah Qusyairiyah*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Burhan, B. (2011a). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Burhan, B. (2011b). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Faiz, A. (2013). *SEFT Total Solution*. Jakarta: SEFT Corporation.
- Faridh, A. (1989). *Tazkiyat An-Nufus*. Bandung: Pustaka.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Quran*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhadi, Z. F. (n.d.). *Teori-Teori Komunikasi: Teori Komunikasi dalam Perspektif Penelitian Kualitatif*. Bogor: Galilea Indonesia.
- Nurjanah, D. S. (2019). TERAPI KECANDUAN ROKOK DENGAN MENGGUNAKAN METODE SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT). *Syifa Al-Qulub*, 3.
- Safira, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (1996). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Shaleh, A. R. (2004). *Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Umarie, B. (1966). *Sistematika Tasawuf*. Sala: Siti Syamsiah.
- Yusuf, S. (n.d.). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.